

COOKING

support

クッキングサポート Vol.88

2014
JULY

7

特集

おうちで手軽に 地中海おつまみ

クッキングサポート
今月のおすすめメニュー

12品



YAOKO
MARKETPLACE

おうちで手軽に

オリーブオイル、トマト、シーフード、ハーブ…といえば
そう、人気上昇中の地中海料理。素材を大切にする日本人の感性にもぴったりフィットするので
ワイン片手に手軽に楽しむ人が増えています。身近な素材でささっと作って
気どらずつまめる、夏のガーデンパーティにもおすすめの地中海風おつまみをご紹介します。

撮影／尾田学 スタyling／佐藤朋世

気どらずつまめる ピンチョス&カナッペ

ピックに刺したピンチョスや、
パンにのせたカナッペなど
手でつまめるフィンガーフードを集めました。
キリッと冷やしたサングリアで乾杯しましょう！

a サーモンとチーズのピンチョス

そのまま食べられる素材をピックに刺すだけ！
ゲストをお待たせしない、超簡単おつまみです。

* 作り方 (4人分)

- 1 刺身用サーモン100gとクリームチーズ50gは角切りにする。
- 2 サーモン、チーズ、ブラックオリーブ8個を重ねてピックに刺し、器に盛る。チャービル少々をちぎって添え、オリーブ油を適量かける。

1人分 114kcal 塩分 0.2g

サングリアの作り方 (作りやすい分量)

たっぷりのフルーツを加えた、おなじみのワインドリンク。
ワインの味が変わらないよう、飲む1〜2時間前に作りましょう。

- 1 オレンジ1個は果汁を絞る。
- 2 オレンジ、りんご、レモン(国産)各1個は皮をよく洗って1cm角に切る。
- 3 冷やした赤ワイン1本(750ml)に、[1]と砂糖大さじ1〜2を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら[2]とシナモンスティック1本を加えて混ぜる。*ワインはミディアムボディかフルボディが向きます。



a

地中海おつまみ



料理と指導

丸山 久美
料理研究家

ツアーコンダクターとして世界中を回った後、マドリッドに14年間滞在。スペイン料理の豊かさに魅せられ、家庭料理やお菓子を学ばれました。本場仕込みのメニューの中から、身近な素材で作れておいしい、とっておきの地中海風おつまみを紹介してくださいました。

b ミニピザ

サンドイッチ用パンをベースにした、ちっちゃなピザ。
トマトソースは市販品利用で手軽に！

* 作り方 (4人分)

- 1 サンドイッチ用食パン4枚は丸く型抜きする。
- 2 ウインナーソーセージ2本はゆでて小口切りにする。
- 3 [1]にトマトソース(市販)を適量塗り、[2]、コーン大さじ1、溶けるチーズ大さじ3を等分にのせる。
- 4 [3]をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

1人分 119kcal 塩分 0.6g

c まぐろとアボカドのカナッペ

相性抜群のまぐろとアボカドをトッピング。
手ごろなきはだまぐろやめばちまぐろを利用します。

* 作り方 (4人分)

- 1 まぐろ(刺身用)100gは粗みじんに切って塩とこしょう各少々を混ぜる。
- 2 アボカド1個は粗みじんに切ってたたき、レモン1/8個の絞り汁、塩とこしょう各少々を混ぜる。
- 3 ハゲット(5mmスライス)8枚に[1]と[2]を等分にのせる。
- 4 [3]を器に盛ってオリーブ油を適量かけ、ディルなど好みのハーブをあしらう。

1人分 122kcal 塩分 1.1g

d グリーンアスパラの生ハム巻き

素材のもち味が生きるシンプルおつまみ。
生ハムの塩気とコクがきいています。

* 作り方 (4人分)

- 1 グリーンアスパラガス4本はゆでて長さ半分に切る。
- 2 [1]に生ハム小8枚を1枚ずつ巻きつけ、器に盛る。パルメザンチーズ適量を削ってかける。

1人分 25kcal 塩分 0.2g



野菜と卵のおつまみ

トマト、なす、ズッキーニなど出盛りの夏野菜や
安くておいしい卵を使った手軽なおつまみ。

ワインのおつまみとしてはもちろん、
お酒を飲まない方や子どもにも喜ばれる
ラインナップです。



a

a ズッキーニのオムレツ

ムルシア地方の郷土料理「ズッキーニの卵炒め」をアレンジ。
オレガノの風味で、ぐっと地中海風に!

* 作り方 (4人分)

- 1 ポウルに卵5個をときほぐす。
- 2 ズッキーニ2本は小口から薄く切る。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を温めて[2]を炒め、[1]に加える。塩小さじ1/3、こしょうとオレガノ各少々をふって混ぜる。
- 4 フライパンにオリーブ油大さじ1を足して[3]を流し入れ、中火にしてざっくりと混ぜる。まわりが固まってきたら弱火にして焼き、返して裏面も焼く。数回返して両面を焼く。

*一度に中まで火を通そうとせず、数回返して焼き、外はしっかり、中はふっくら焼き上げます。

1人分 193kcal 塩分 0.7g



b

b ライスサラダ

地中海料理ではお米を野菜感覚で使うのが特徴。
レモンをきかせた、さわやかなサラダです。

* 作り方 (4人分)

- 1 パプリカ(赤)1個と玉ねぎ1/4個は粗みじんに切る。
- 2 ツナ小1缶は缶汁をきってほぐす。グリーンオリーブ8個は輪切りにする。
- 3 ポウルに[1]、[2]、コーン大さじ2、ご飯1合分を入れて混ぜ、オリーブ油大さじ1、レモン汁1/2個分、塩とこしょう各少々で調味する。

1人分 281kcal 塩分 1.0g



c

c なすのチーズピカタ

スペインの居酒屋「バル」でも大人気のおつまみ。
風味豊かなチーズとなすの組み合わせが絶妙です。

* 作り方 (4人分)

- 1 なす2本はへたを落として縦薄切りにする。
- 2 粉チーズ大さじ1と小麦粉大さじ2を混ぜる。
- 3 ポウルに卵1個をときほぐす。
- 4 [1]に[2]をまぶして[3]にくぐらせ、オリーブ油大さじ2を温めたフライパンに並べ入れて、両面をこんがり焼く。

1人分 106kcal 塩分 0.1g



d ラタトゥイユ

野菜をじっくり蒸し煮にした、おなじみの南仏料理。日もちするので、たっぷり作って常備菜に。

* 作り方(4人分)

- 1 トマト中4個は皮をむいて粗みじん切りに、玉ねぎ1個はみじん切りにする。
- 2 パプリカ(赤)1個、ピーマン2個、ズッキーニ1本、ナス1本はそれぞれ1cm角に切る。
- 3 にんにく1片は半分に切って芯をとり、たたいてつぶす。
- 4 鍋にオリーブ油大さじ1を温めて玉ねぎを炒め、しんなりしたらにんにくを加え、香りが立ったら[2]を加えて3分炒める。トマトとローリエ1枚を加えて弱火にし、ときどき混ぜながら15~25分、焦げないように注意しながらふたをして蒸し煮にする。味をみて、塩小さじ1/4で調味する。

1人分 100kcal 塩分 0.4g

e トマトのプロバンス風

プロバンスといえば、トマト、にんにく、オリーブ油。オーブントースターで手軽に作れるトマトカップです。

* 作り方(4人分)

- 1 ミディトマト4個はへたを落として半分に切る。
- 2 にんにく1片とイタリアンパセリ2枝はみじん切りにし、パン粉大さじ2、オリーブ油大さじ1と1/3、塩とこしょう各少々を混ぜる。
- 3 [1]に[2]のをのせ、オーブントースターで5~6分、こんがりするまで焼く。

1人分 47kcal 塩分 0.5g

使えばたちまち本場の味に！ 地中海食材メモ



オリーブ

熟した実を塩漬けにしたブラックオリーブ、未熟な実を塩漬けにしたグリーンオリーブなどがあります。サラダやマリネ、肉や魚介の煮こみにも使います。



オレガノ

ピザに欠かせないハーブとしておなじみ。生よりも乾燥品のほうが香りが高いので、主にドライで出回ります。トマトソースとの相性は抜群です。



パルメザンチーズ

イタリアの代表的な硬質チーズ。上品でコクのある味わいが人気です。手軽に使えるのは粉チーズですが、固形をすりおろすと香りが断然違います。

魚介と肉のおつまみ

少しお腹にたまるボリューム感のあるおつまみ。
できたてはもちろん、
冷めてもおいしくいただけます。
ワイン片手におしゃべりを楽しみながらも
ラクラク仕上げられる5品です。



a オレンジと鶏ささ身のサラダ

オレンジの産地アンダルシア地方では、料理にオレンジを組み合わせるのが特徴。さわやかな酸味と甘味が自慢のサラダです。

* 作り方(4人分)

- 1 鶏ささ身4本は筋をとってゆで、食べやすくさく。
 - 2 オレンジ2個はボウルやバットなどの上で皮をむいて実を取り出す。
 - 3 [1]、[2]の実と果汁、ブラックオリーブ8個を混ぜ、オリーブ油大さじ1と1/3、塩とこしょう各少々であえる。
- *オレンジをむいたときに出る果汁も残さず利用します。

1人分 100kcal 塩分 0.6g

b たこのアヒージョ

アヒージョはにんにく風味の油煮。えびやいかでもアレンジできます。残ったオリーブ油はパンを浸して、楽しみましょう！

* 作り方(4人分)

- 1 ゆでたこ250gはそぎ切りにする。
- 2 にんにく1片は薄切り、赤唐辛子1本は半分に切って種をとる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ4を熱して[2]を入れ、香りが立ったら[1]を加えてさっと煮る。
- 4 [3]を油ごと器に盛って塩少々をふり、イタリアンパセリ少々を刻んで散らす。

1人分 174kcal 塩分 0.9g

c いかの炒めマリネ

さわやかな酸味とにんにく風味が食欲を刺激。いかは火を通しすぎるとかたくなるので、さっと炒めて味をからめます。

* 作り方(4人分)

- 1 するめいか1ばいはわたを除いて皮をむき、胴は輪切り、足は2本ずつに分ける。
- 2 にんにく1片は薄切りにする。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を温めて[2]を炒め、香りが立ったら[1]を加えて白くなるまで炒める。レモン1個の汁を絞ってかけ、塩とこしょう各少々で味を調える。
- 4 [3]を器に盛り、イタリアンパセリ少々を刻んで散らす。

1人分 109kcal 塩分 0.9g

d 豚肉のチーズ焼き

豚肉本来のおいしさがしみじみ感じられる、赤ワインにぴったりのおつまみ。ブルーチーズの塩気とコクだけで味わいます。

* 作り方(4人分)

- 1 豚ヒレ肉250gは7~8mm厚さに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、[1]を並べ入れてこんがり焼く。
- 3 [2]の豚肉を返し、ブルーチーズ50gをちぎってのせる。ふたをしてチーズが少し溶けるまで焼く。

1人分 143kcal 塩分 0.5g

e スペイン風焼き鳥

パプリカパウダーとハーブミックスを使った風味豊かな味付けが新鮮。鶏肉の代わりに、とんかつ用の豚肉でもいけます！

* 作り方(4人分)

- 1 鶏もも肉1枚はひと口大に切り、パプリカパウダー、ハーブミックス、オリーブ油各小さじ1、白ワイン大さじ1、塩小さじ1/4、こしょう少々をもみこむ。
- 2 [1]と、ししとう16本を串に刺し合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油大さじ2を温めて[2]を並べ入れ、強火で5~6分、焦がさないように返ししながら両面を焼く。

1人分 197kcal 塩分 0.4g

使えばたちまち
本場の味に！

地中海食材メモ



パプリカパウダー

乾燥させたパプリカを粉末にしたスパイス。ほのかな甘味と独特の香りが特徴です。ドレッシングや煮込み料理など広く使えます。

ブルーチーズ

青かびによって熟成させるチーズで、よく知られているのはゴルゴンゾーラ。特有の刺激的な風味は、料理にアクセントを添えます。

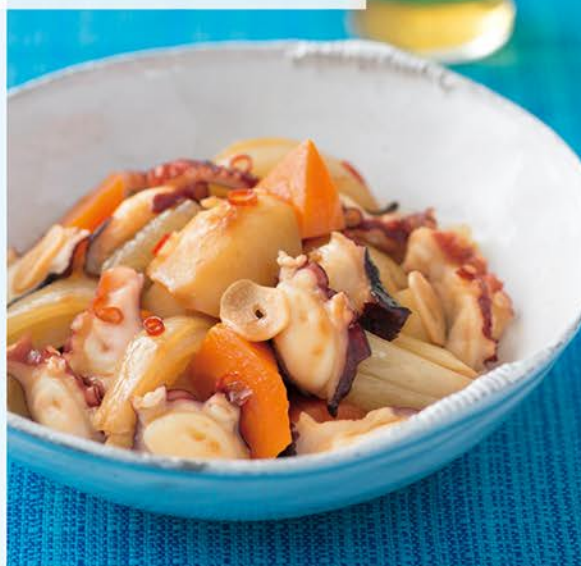


ハーブミックス

パセリ、セージ、ローズマリー、タイムなど数種類のドライハーブをミックスしたもの。肉や魚介のソテーや煮こみに気軽に使えます。

暑くて食欲が衰えがちな季節ですが、旬のおかずをしっかりと食べて元気に過ごしましょう。

ピリ辛たこじゃが

COOKING
support 1407 おすすめメニュー

おかずにも、おつまみにもおすすめ。
たこはかたくなるので、最後に加えてさっと煮ます。

* 材料(4人分)

1人分 232 kcal 塩分 1.7g 25分

ゆでたこの足 1本(250g)
にんじん……………1本
玉ねぎ……………大1個
じゃがいも……………2個
赤唐辛子……………2本

にんにく……………1片
酒……………1/2カップ
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………大さじ2
水……………1カップ
オリーブ油

* 作り方

- 1 たこは薄いそぎ切りにする。
- 2 にんじんは大きめの乱切り、玉ねぎとじゃがいもは4〜6つ割りにする。
- 3 赤唐辛子は種を除いて小口切り、にんにくは薄切りにする。
- 4 鍋にオリーブ油大さじ2と[3]を入れて火にかけて、香りが立ったら[2]を加えて炒め合わせる。油が回ったら[A]を加えてふたをし、野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。[1]を加えてさっと煮る。

Yes! YAKO
こいくちしょうゆCOOKING
support 1407 おすすめメニュー

こんがり揚げたあじに、野菜たっぷりのあんをかけて。
味つけは「エビのチリソース炒め」におまかせ！

1人分 211 kcal 塩分 1.2g 20分

* 材料(4人分)

骨とりあじ……………4枚
ピーマン……………4個
長ねぎ……………10cm
Yes! YAKO「千切りたけのこ」…1袋
Yes! YAKO「エビのチリソース炒め」
……………1箱
かたくり粉 サラダ油

* 作り方

- 1 ピーマンとねぎは細く切る。
- 2 あじは食べやすく切ってかたくり粉を薄くまぶし、多めのサラダ油で揚げ焼きにする。
- 3 サラダ油大さじ1を熱し、[1]と「千切りたけのこ」を炒め合わせ、火が通ったら「エビのチリソース炒め」を加えてさっと炒める。
- 4 [2]を器に盛り、[3]をかける。

Yes! YAKO
エビのチリソース炒めあじのから揚げ
野菜チリソースあんかけ

七夕におすすめの、さっぱり麺。
コクのある豆乳つゆが新鮮な味わいです。

1人分 356 kcal 塩分 2.0g 10分

＊材料(4人分)

シマダヤ「流水麺 うどん」・・・4人分
豆乳・・・・・・・・・・・・・・2カップ
Yes! YAOKO「つゆ」・・・・・・大さじ4
大葉・・・・・・・・・・・・・・5枚
Yes! YAOKO「ロースハム」、
薄焼き卵、きゅうり・・・・・・・・各適量

＊作り方

- 1 うどんはさっと洗い、水気をきる。
- 2 豆乳と「つゆ」は混ぜる。
- 3 大葉はせん切りにする。「ロースハム」と薄焼き卵は星型で抜き、きゅうりはピーラーで薄く削る。
- 4 [1]を器に盛り、[2]をかけて[3]を飾る。



Yes! YAOKO
ロースハム

七夕うどん

トマト味がさわやかな鶏肉の炒めもの。
厚揚げを加えてボリュームアップ！

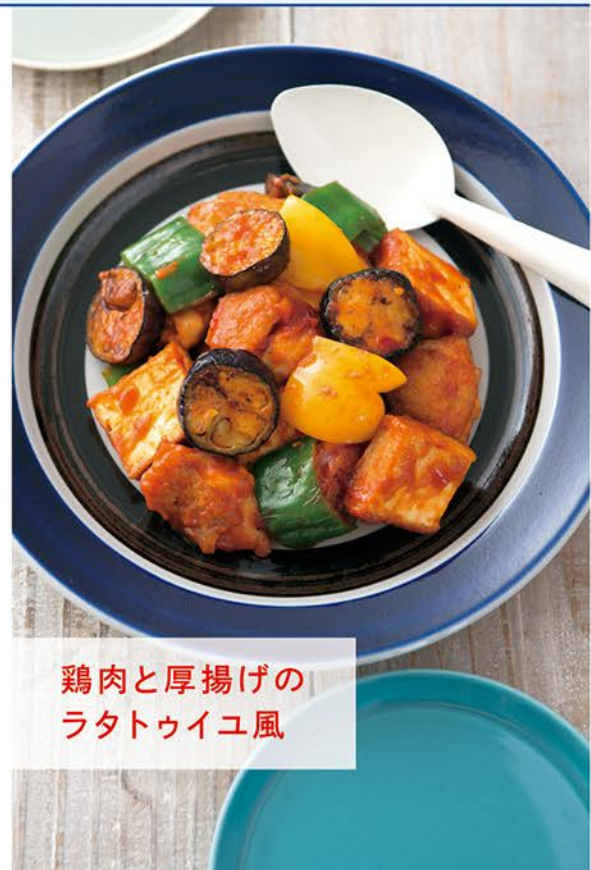
1人分 301 kcal 塩分 1.4g 20分

＊材料(4人分)

鶏もも肉・・・・・・・・・・・・・・1枚
厚揚げ・・・・・・・・・・・・・・1枚
なす・・・・・・・・・・・・・・2本
パプリカ(黄)・・・・・・・・・・・・1個
ピーマン・・・・・・・・・・・・・・2個
デルモンテ「なすと豚肉のラタトゥイユ」・・・1袋
サラダ油

＊作り方

- 1 鶏肉と厚揚げはひと口大に切る。
- 2 なすは輪切り、パプリカとピーマンは乱切りにする。
- 3 フライパンに油をひかずに[1]を入れ、表面がカリッとするまで焼き、とり出す。
- 4 [3]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、なすを焼く。油が回ったら残りの[2]を加えて炒め、[3]をもどし入れて炒め合わせ、「なすと豚肉のラタトゥイユ」を加えてからめる。



鶏肉と厚揚げの
ラタトゥイユ風



牛しゃぶ手巻きずし



お肉と野菜を巻いていただく、
人気の肉手巻き。ごまダレをつけていただきます。

1人分 691 kcal 塩分 2.5 g 15分

* 材料(4人分)

牛肉(冷しゃぶ用)……………300g
にんじん……………1/3本
きゅうり……………1本
レタス……………4枚
貝割れ菜……………1パック
白菜キムチ、焼きのり、すし飯…各適量
ごまダレ……………適量

* 作り方

- 1 牛肉は湯にさっとくぐらせ、ざるに上げる。
- 2 にんじんときゅうりはせん切り、レタスはちぎる。貝割れ菜は根を切る。
- 3 器に[1]、[2]、貝割れ菜、キムチ、のり、すし飯を盛り合わせる。のりにレタス、すし飯をのせて好みの具を巻き、ごまダレをつけていただく。

フレッシュな角切りトマトをトッピングしていただく、
夏野菜たっぷりカレーです。

1人分 689 kcal 塩分 2.2 g 25分

* 材料(4人分)

鶏ささ身……………5本
玉ねぎ……………1個
じゃがいも……………1個
にんじん……………1/2本
ズッキーニ……………1本
にんにく……………1片
しょうが……………1かけ
カレールー……………4人分
ご飯……………4人分
トマト……………2個
サラダ油

* 作り方

- 1 ささ身はひと口大に切る。
- 2 玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、ズッキーニは大きめの角切りにする。
- 3 にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油適量を熱し、[3]と[1]を炒める。[2]を加えて炒め合わせ、油が回ったら水3カップを加えて煮る。火が通ったらルーを溶かし入れ、トロミがつくまで5分ほど煮る。
- 5 器にご飯を盛って[4]をかけ、トマトの角切りを添える。好みに混ぜ合わせながらいただく。

夏のさっぱりカレー



えびとアボカドのトマトカップ

見た目もかわいいパスタサラダ。
玉ねぎのみじん切りを加えても美味です。

1人分 169kcal 塩分 0.8g 15分

* 材料(4人分)

トマト …………… 大4個
むきえび …………… 50g
アボカド …………… 1/2個
スパゲッティ(細めのもの) …………… 50g
日本食研「トマトのバジルマヨソース」… 1袋
塩

* 作り方

- 1 トマトは上部1/3くらいで横に切る。
中身はくり抜き、粗く刻む。
- 2 むきえびはゆで、アボカドは種と皮を除いてそれぞれ1cm角に切る。スパゲッティは半分に折って塩適量を加えた湯でゆで、冷水で冷やす。
- 3 ボウルに[1]の刻んだトマトと[2]を合わせて「トマトのバジルマヨソース」であえ、[1]のトマトカップに詰める。



プリマリーオ・スパゲッティ

パセリとおろし玉ねぎの、さわやかなソースが決め手。
おろし玉ねぎはレンジ加熱して苦みを飛ばします。

1人分 406kcal 塩分 1.1g 20分

* 材料(4人分)

豚ロース肉(ソテー用)…………… 4枚
玉ねぎ…………… 1/2個
パセリ…………… 1枝
オリーブ油…………… 大さじ2
A 砂糖…………… 小さじ1/2
塩、こしょう…………… 各少々
ミニトマト(赤・黄)、ブロッコリー… 各適量
塩 こしょう サラダ油

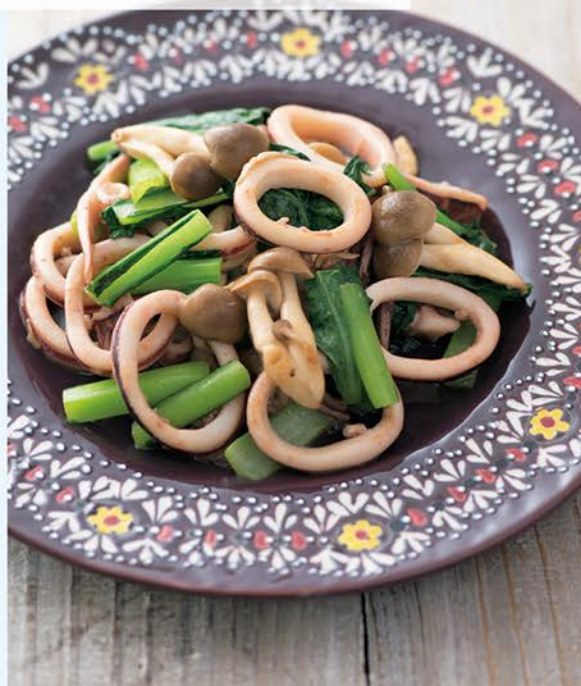
* 作り方

- 1 豚肉は常温にもどして筋切りをし、塩とこしょう各少々をふる。
- 2 玉ねぎはすりおろし、ラップをして600Wの電子レンジで1分加熱する。パセリはみじん切りにする。ボウルに入れ、[A]を加えて混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにサラダ油少々をひき、[1]の両面を焼いて火を通す。そぎ切りにして[2]に入れ、あえる。
- 4 [3]を器に盛り、ミニトマトとゆでたブロッコリーを添える。

ポークソテー パセリオニオンソース



いかと小松菜の バターしょうゆ炒め



香ばしいバターしょうゆ味の炒めもの。
たっぷりの小松菜もペロリといただけます。

1人分 180kcal 塩分 2.1g 15分

* 材料(4人分)

するめいか……………2はい
小松菜……………1束
しめじ……………1パック
バター……………20g
塩 こしょう サラダ油 しょうゆ

* 作り方

- 1 いかは足を抜いてわたをとり、胴は輪切り、足は食べやすく切る。
- 2 小松菜はざく切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 3 フライパンにバター10gを熱し、[1]を焼いて塩とこしょう各少々をし、とり出す。
- 4 [3]のフライパンにサラダ油大さじ1を足し、[2]を炒める。残りのバターを加えて[3]をもどし入れ、しょうゆ大さじ1を加えてさっと炒め合わせる。

「すき焼きのたれ」で手軽に作る、韓国風すき焼き。
生野菜と一緒にサニーレタスで巻いていただきます！

* 材料(4人分)

1人分 461kcal 塩分 1.0g 15分

牛肉(切り落としまたは焼き肉用)……………400g
にんにく……………1片 玉ねぎ……………1個
しょうが……………1かけ はるさめ……………50g
きゅうり……………1本
Yes! YAOKO
「すき焼きのたれ」…大さじ4 にんじん……………1/2本
すり白ごま……………大さじ1 サニーレタス……………適量
一味唐辛子…小さじ1/2 サラダ油

* 作り方

- 1 牛肉は大きければ食べやすく切る。にんにくとしょうがはすりおろして[A]と混ぜ、牛肉を漬けて5分ほどおく。
- 2 玉ねぎは縦半分に切り、繊維に直角に1cm幅に切る。はるさめは食べやすい長さに切る。
- 3 きゅうりとにんじんはせん切り、サニーレタスはちぎる。
- 4 サラダ油大さじ1で玉ねぎを炒める。[1]を漬け汁ごと加えて炒め、肉の色が変わったら、はるさめと水1カップを加え、混ぜながら汁気がなくなるまで煮る。
- 5 器に[4]と[3]を盛り合わせる。サニーレタスにブルコギと野菜をのせ、巻いていただく。



Yes! YAOKO
すき焼きのたれ

野菜と巻き巻きブルコギ





まぐろとキムチの
かんたんあえ

「焼肉のたれ」が味のまとめ役。
おつまみにもおすすめの、手軽な一品です。

1人分 104 kcal 塩分 0.9g 15分

＊材料(4人分)

まぐろ(刺身用・角切り) …………… 250g
白菜キムチ …………… 100g
ヤオコー「焼肉のたれ 香味ねぎ油味」…大さじ1
小ねぎ …………… 5本
うずら卵 …………… 4個

＊作り方

- 1 まぐろは1cm角に切る。キムチは汁気をきる。
- 2 ボウルに[1]を入れ、「焼肉のたれ」を加えてあえる。冷蔵庫に10分ほどおいてなじませる。
- 3 [2]を器に盛り、小ねぎの小口切りを散らしてうずら卵の黄身をのせる。



ヤオコー
焼肉のたれ 香味ねぎ油味

人気の塩ダレで調味した、ジューシーなチキンソテー。
たっぷりの生野菜にのせて、一緒にいただきます。

1人分 256 kcal 塩分 1.0g 15分

＊材料(4人分)

鶏もも肉(から揚げ用) …………… 400g
モランボン「塩ジャン 焼肉のたれ」…大さじ4
レタス …………… 6枚
パプリカ(赤・黄) …………… 各1/2個
きゅうり …………… 1本
サラダ油

＊作り方

- 1 鶏肉は「塩ジャン」をもみこみ、10分おく。
- 2 レタスはちぎる。パプリカはせん切り、きゅうりは縦半分の斜め薄切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油小さじ2を熱し、[1]をこんがり焼いて火を通す。
- 4 器に[2]を敷き、[3]をのせる。



簡単塩ダレチキンソテー

ベテランクッキングサポートの知恵がたっぷり詰まったこのコーナー。

ストックしておいたら、ちょっとした料理通になること請け合いです。

フレッシュハーブ事典

少量加えるだけで、料理に豊かな香りを添えてくれるフレッシュハーブ。

風味づけはもちろん、肉や魚介の臭みを消す効果もあります。

地中海風料理にも大活躍の、フレッシュハーブの特徴と上手な使い方をご紹介します。



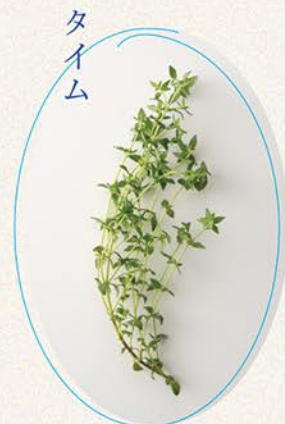
特有の香りとおほのかな苦みが特徴。刻んでドレッシングやマヨネーズに加えたり、パン粉と混ぜてフライやパン粉焼きにしたり、パスタの仕上げに。イタリアンパセリは風味がマイルドです。



甘く強い芳香が特徴。トマトやチーズと相性がよいので、地中海料理全般によく使われます。バジルをペースト状にしたジェノパペーストは、パスタや料理のソースとして幅広く利用できます。



清涼感のある強い香りとおほやかな苦みが特徴。ラムチョップやスペアリブなど肉料理の臭み消しにするほか、じゃがいものソテーやローストにも向きます。お菓子やパンにも使われます。



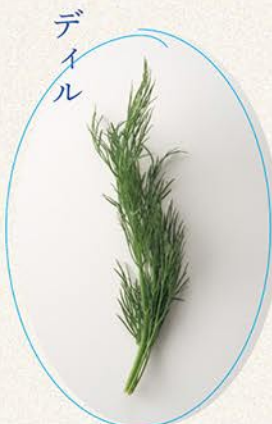
防腐・殺菌効果をもち、ハムやソーセージなど食肉加工品によく用いられてきました。すがすがしい香りがもち味で、肉や魚のソテーのほか、スープや煮込み料理に入ると豊かな風味を添えます。



繊細な茎と葉、マイルドな味と香りで、料理やお菓子のあしらいにぴったり。加熱すると香りが飛ぶので、生のままちぎってサラダやドレッシングに加えます。セルフィーユの名前でも出回ります。



清涼感が特徴で、スペアミント、ペパーミントなど種類は豊富。お菓子のあしらいやハーブティが親しまれていますが、肉料理のソースや魚の詰めものに使うと、さわやかな風味の一品になります。



ふさふさとした細い葉と、さわやかな香りが特徴。魚と相性がよく、サーモンやしんの料理によく使われます。刻んでマヨネーズやドレッシング、ピクルスやマリネの調味液に加えて香りを楽しみます。



軟毛に覆われた葉には、かすかな苦みと渋みがあります。肉の臭み消しに効果があるので、刻んでソーセージやハンバーグに練りこみます。イタリア料理のサルティンボッカに欠かせません。

今

が

旬

!

J U L Y



桃

とろけるような食感とたっぷりの果汁が世界でも高く評価されている日本の桃。初夏に出回る主流品種の「白鳳」は上品な甘味と香りを併せもち、多汁で柔らかな肉質が人気です。冷やしすぎると味が落ちるので、いただく1~2時間前に冷蔵するのがおいしくいただくポイント。熟していないものは常温で追熟させます。

枝豆

大豆になる前の未熟果をさやごと収穫したもの。枝豆といえばビールですが、この組み合わせは栄養面でもすぐれています。枝豆に含まれるメチオニンはアミノ酸の一種でアルコールの分解を促し、肝臓への負担を軽くするからです。最近では新潟の「茶豆」や山形の「だだ茶豆」、丹波の「黒豆」などの品種も人気。ゆでる前に多めの塩をふってもみこむと、産毛がとれて塩味がよくしみます。



うなぎ

夏のスタミナ食材としておなじみのうなぎ。良質のたんぱく質や脂質に加え、ビタミンA・B群・D・Eなどを豊富に含む疲労回復に格好の食材です。質も量も高まってきた国産養殖に加え、世界各国からの輸入も増えています。うな井、う巻き卵、うざくが定番ですが、炒めものや混ぜずしにすれば、家族みんなでおいしくいただくことができます。



おいしさと品質にこだわった ヤオコー今月のおすすめ品

Yes! Premium
YAOKO

本当に旨い 五品目の素材を使った焼売

旨味が高く、さめてもふんわりした食感が自慢。

お子さんから
お年寄りまで
幅広い層に
喜ばれます

夕食のおかずとしてはもちろん、
おべんとうにもおすすめの焼売です。

こだわり1

しいたけの旨味成分や隠し味のしょうがが複雑な旨味を
かもし出し、肉焼売をしのぐ
おいしさに仕上がっています。

こだわり2

たけのこや玉ねぎ、しいたけ
など野菜をふんだんに使用し
ているのでさめてもふんわり
した食感がキープされます。



本当に旨い
五品目の素材を使った焼売
(6個入)

Yes!
YAOKO

はヤオコーの新しいプライベートブランド。
お財布にやさしく、品質にこだわった、毎日の食卓を豊かに楽しくする自信作です。

写真提供：ビルポ

COOKING supportは

ヤオコーホームページで
デジタルカタログとしてご覧いただけます。
<http://www.yaoko-net.com/recipe/>



ヤオコーレシピサイトも公開中。
毎週月曜日更新

「クッキングサポート」に皆様のお声をお寄せください。

皆様のご家庭の「わが家のおすすめメニュー」、
ヤオコーのお店に対してのご意見をお寄せください。
また、ご郵送いただく場合は住所、氏名、年齢、電話番号、
ご利用店舗名をお書き添えのうえ、下記住所までお送りください。
(個人情報につきましては、本目的以外では使用いたしません)

〒350-1123 埼玉県川越市脇田本町1番地5

(株) ヤオコー お客様相談室

フリーダイヤル ☎ 0120-46-7720 (受付時間/月～金曜日 9時～18時)